క్లుప్తంగా

రేపటి నుంచి పింఛన్ల పంపిణీ



సచివాలయ సిబ్బందితో చర్చిస్తున్న మున్సిపల్ కమిషనర్ దివాకరరెడ్డి

గూడూరు: సామాజిక భద్రత పింఛన్ల పంపిణీ ఈ నెల 4 వ తేదీ నుంచి చేపట్టాలని మున్సిపల్ కమిషనర్ దివాకరరెడ్డి సూచించారు. మున్సిపల్ కార్యాలయంలో మంగళవారం సచివాలయ వార్డుల కార్యదర్శులు, సిబ్బందితో కమిషనర్ పింఛన్ల పంపిణీపై చర్చించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ పట్టణంలో 2,320 మంది పింఛన్‌దారులు ఉన్నారని, వీరికి రూ.6,89,450 ప్రభుత్వం విడుదల చేసిందన్నారు. అయితే పింఛన్ దారులు సచివాలయం దగ్గరకు వెళ్లి పింఛన్ సొమ్ము తీసుకోవాలని సూచించారు. నడవలేని వ్యక్తులు, పేషంట్‌లకు సచివాలయ సిబ్బంది ఇళ్ల వద్దకు వెళ్లి పింఛన్ నగదు అందజేయాలని ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసిందన్నారు.

గోరంట్ల మాధవుడి హుండీ కానుకల లెక్కింపు



హుండీ కానుకలను లెక్కిస్తున్న దృశ్యం

కోడుమూరు రూరల్: మండల పరిధిలోని గోరంట్లలో వెలసిన శ్రీలక్ష్మీమాధవస్వామి బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా భక్తులు దేవుడికి హుండీల ద్వారా సమర్పించిన కానుకలు తదితరాల ద్వారా వచ్చిన 10రోజుల్లో రూ.10,38, 825 ఆదాయం వచ్చినట్లు ఈఓ గుర్రెడ్డి తెలిపారు. మంగళవారం తాత్కలిక, పర్మినెంట్ హుండీల కానుకలను లెక్కించారు. బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా టిక్కెట్ల విక్రయం ద్వారా రూ.1,43, 245లు, అన్నదానం చందాలు రూ.39,005, తాత్కలిక అంగళ్ల నుంచి రూ.53,291, పర్మినెంటు హుండీ ద్వారా రూ.2,13,451, అన్నదానం హుండీ ద్వారా రూ.1,88,082, తాత్కలిక హుండీ ద్వారా రూ.4,07,751 ఆదాయం వచ్చినట్లు ఈఓ వివరించారు.

మంచినీటిని పొదుపుగా వాడుకోవాలి



నీటి సరఫరాపై గ్రామస్తులతో మాట్లాడుతున్న ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ ఏఈ ప్రసాద్

కోడుమూరు రూరల్: వేసవి దృష్ట్యా ప్రజలు మంచినీటిని పొదుపుగా వాడుకోవాలని ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ ఏఈ ప్రసాద్ సూచించారు. మంగళవారం మండలంలోని అనుగొండలో ఏఈ ప్రసాద్ పర్యటించి మంచినీటి పథకాలను పరిశీలించారు. నీటి సరఫరాపై తీరుపై గ్రామస్తులతో మాట్లాడి తెలుసుకున్నారు. ఏఈ మాట్లాడుతూ వర్షాభావ పరిస్థితులు, వేసవి నేపథ్యంలో నీటి కొరత ఉందన్నారు. అదేవిధంగా నీటి వృథా ఎక్కడవుతుందో పంచాయతీ సిబ్బంది గుర్తించి నీటి పొదుపుపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని ఏఈ సూచించారు.

నాలుగు గడ్డివాముల దగ్ధం



ఎగిసి పడుతున్న మంటలు

గూడూరు రూరల్: కె.నాగలాపురం పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలోని పర్లలో మంగళవారం ఐదు గడ్డివాములు దగ్ధమయ్యాయి. గ్రామానికి చెందిన మంగలి నాగసుంకన్న, అశోక్‌కుమార్‌రెడ్డి, కుర్వ అయ్యన్న, కుర్వ సోమన్నకు చెందిన నాలుగు గడ్డివాములు ప్రమాదవశాత్తు అంటుకున్నాయి. గ్రామానికి సమీపంలోనే ఉన్న గడ్డివాములు అంటుకుని మంటలు వ్యాపించడంతో స్థానికులు ఫైర్ సిబ్బందికి సమాచారం అందించి మంటలను ఆర్పేందుకు ప్రయత్నించారు. అయితే ఫైర్ సిబ్బంది వచ్చేలోపే గడ్డివాములు పూర్తిగా దగ్ధమయ్యాయి. దాదాపు రూ. 3 లక్షల వరకు నష్టం వాట్లినట్లు బాధిత రైతులు వాపోయారు.

11న రాతిదూలం పోటీలు



పోస్టర్లు ఆవిష్కరిస్తున్న దృశ్యం

కల్లూరు : ఉగాది ఉత్సవాల సందర్భంగా కల్లూరులో ఈ నెల 11న రాతి దూలం లాగుడు పోటీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు కల్లూరు గ్రామ పెద్దలు, ప్రజలు, రైతులు తెలిపారు. పోటీలకు సంబంధించిన పోస్టర్లను మంగళవారం సాయంత్రం కల్లూరు ఊరు వాకిలి వద్ద గ్రామస్తులు నాగలక్ష్మయ్య, ఎస్వీ రామకృష్ణ, శ్రీనివాసులు, పవన్‌కుమార్, వెంకటేశ్వర్లు, మహేశ్వరెడ్డి, దేవదానం, మాలిక్ బాషా, రామశేఖర్, మల్లయ్య తదితరులు ఆవిష్కరించారు. పోటీలలో పాల్గొన్న వారికి శ్రీ శ్రీ అవధూత రామిరెడ్డి తాత సేవా సంస్థాన్ వారి ఆధ్వర్యంలో అన్నదాన కార్యక్రమం ఉంటుందని చెప్పారు.

ఎన్నికల్లో ఫ్యాన్ ప్రభంజనం ఖాయం



ఎన్నికల ప్రచారం చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్‌రెడ్డి



పార్టీలో చేరిన వారితో ఎమ్మెల్యే కాటసాని

- చెప్పిన వాటితో పాటు చెప్పనివి కూడా చేశాం
- చంద్రబాబు హామీలను నమ్మి మోసపోవద్దు
- పాణ్యం ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్‌రెడ్డి

కల్లూరు: మే 13న జరగనున్న సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మరోసారి ఫ్యాన్ ప్రభంజనం ఖాయమని వైఎస్సార్‌సీపీ నంద్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు, పాణ్యం ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్‌రెడ్డి అన్నారు. మంగళవారం కల్లూరు అర్బన్ 35వ వార్డులో ఇంటింటికీ తిరుగుతూ ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ 2019 ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను 99శాతం అమలు చేశామన్నారు. చెప్పిన వాటితో పాటు చెప్పనివి కూడా ప్రజల అభ్యున్నతి కోసం అమలు చేశామన్నారు. ప్రజా సంకల్ప పాదయాత్రలో ప్రజల ఇబ్బందులను చూసిన ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి పేదల అభ్యున్నతి కోసం నవరత్నాలు తీసుకువచ్చారని చెప్పారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాల వల్ల ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు మెరుపడ్డాయన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం అందిస్తున్న పథకాలు కొనసాగలంటే మరోసారి రాష్ట్రానికి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డిని ముఖ్యమంత్రిగా ఆశీర్వదించాలన్నారు.

చంద్రబాబును నమ్మి మోసపోవద్దు

ఎన్నికల సమయంలో మాయమాటలు చెప్పి మళ్లీ మోసగించేందుకు టీడీపీ నేతలు ప్రజల ముందుకు వస్తున్నారని, అలాంటి వారిని నమ్మవద్దని ఎమ్మెల్యే కాటసాని సూచించారు. 2014 ఎన్నికల్లో మోసపూరిత హామీలు ఇచ్చి అధికారం చేపట్టాక నెరవేర్చకుండా ప్రజలను నిండా ముంచారని గుర్తు చేశారు. ఐదేళ్ల వైఎస్సార్‌సీపీ పాలనలో అవినీతికి తావులేకుండా అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఇళ్ల వద్దకే సంక్షేమ పథకాలు అందించామన్నారు. కార్యక్రమంలో స్థానిక కార్పొరేటర్ మాధురి, పలువురు కార్పొరేటర్లు, వార్డులోని నాయకులు, మహిళలు, పాల్గొన్నారు.

టీడీపీ నుంచి వైఎస్సార్‌సీపీలోకి భారీగా చేరికలు

సార్వత్రిక ఎన్నికలు సమీస్తున్న కొద్దీ పాణ్యం నియోజకవర్గంలో టీడీపీ నుంచి వైఎస్సార్‌సీపీలో చేరికలు భారీగా జరుగుతున్నాయి. మంగళవారం కల్లూరు మండలం ఉలిందకొండ గ్రామానికి చెందిన 50 టీడీపీ కుటుంబాలు ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్‌రెడ్డి సమక్షంలో వైఎస్సార్‌సీపీలో చేరాయి. గ్రామ నాయకులు కేవీ రమణారెడ్డి, ఏ.వి. రమణ ఆధ్వర్యంలో బోయ రాజు, ఫిరోజ్, శ్రీను, హరి, వేణు, అల్తాఫ్, సత్యం, వెంకటేశ్వర్లు, అనిల్, మంగలి రంగస్వామి, పింజరి సాయి, బోయ రవితో పాటు 50 కుటుంబాల కార్యకర్తలు టీడీపీని వీడి వైఎస్సార్‌సీపీలో చేరారు. వారందరికీ ఎమ్మెల్యే కాటసాని వైఎస్సార్‌సీపీ కండువా కప్పి సాదరంగా ఆహ్వానించారు. కార్యక్రమంలో యాపర్లపాడు సర్పంచ్ వెంకట్రామిరెడ్డి, ఉలిందకొండ గ్రామ నాయకులు శ్రీనివాసులు, నగేష్, శీనయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంక్షేమ పథకాల కొనసాగింపు జగన్‌తోనే సాధ్యం

- బూడిదపాడులో కుడా ఛైర్మన్ హర్ష వర్ధన్‌రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే మణిగాంధీ, వైఎస్సార్‌సీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి ఆదిమూలపు సతీష్ ఇంటింటి ప్రచారం



బూడిదపాడులో పర్యటిస్తున్న కోట్ల హర్ష, మణిగాంధీ, ఆదిమూలపు సతీష్

గూడూరు రూరల్: సంక్షేమ పథకాలు కొనసాగింపు సీఎం జగన్‌తోనే సాధ్యపడుతుందని కుడా ఛైర్మన్ కోట్ల హర్షవర్ధన్‌రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే మణిగాంధీ, కోడుమూరు వైఎస్సార్‌సీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి ఆదిమూలపు సతీష్ పేర్కొన్నారు. మండల పరిధిలోని బూడిదపాడులో మంగళవారం ఇంటింటి ప్రచారాన్ని చేపట్టారు. ముందుగా స్థానిక ముస్లిం సోదరులు మసీదులో చేపట్టిన ఇఫ్తార్ విందుకు వారు హాజరయ్యారు. అనంతరం గ్రామంలోని ఇంటింటికీ తిరుగుతూ సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఐదేళ్లలో పేదలకు అందించిన సంక్షేమ పథకాలను వివరించారు. టీడీపీ కుట్ర రాజకీయాలతో వలంటీర్లు ఇంటికి వెళ్లి పింఛన్లు అందించే కార్యక్రమాన్ని అడ్డుకోవడం జరిగిందన్నారు. ఎన్నికల సంఘానికి టీడీపీ ఫిర్యాదు చేయడంతో పింఛన్ల పంపిణీకి వలంటీర్లను దూరం పెట్టడం జరిగిందన్నారు. వలంటీర్లు లేకపోయినా సచివాలయ ఉద్యోగుల ద్వారా ప్రతి పింఛన్‌దారుకు సొమ్మును అందిస్తామన్నారు. టీడీపీ నాయకుల మాయమాటలు నమ్మే పరిస్థితిలో ప్రజలు లేరని, రానున్న రోజుల్లో జగన్‌కే పట్టం కట్టి ముఖ్యమంత్రిగా చేస్తారన్నారు. రానున్న సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ అభ్యర్థులను గెలిపించేందుకు రెండు ఓట్లను ఫ్యాన్ గుర్తుకు వేయాలని వారు కోరారు. కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు దౌలత్‌బాషా, చిన్న మాబాషా, పెద్ద మాబాషా, ఈరన్న, కొండారెడ్డి, సుంకన్న, మహేష్, రంగయ్య, దుబ్బ సుంకన్న, డీలర్ లక్ష్మన్న, నరసింహారెడ్డి, ప్రతాప్‌రెడ్డి, సుందరం, చిన్న రాజు, కురువ మాదన్న, సలాంమియ్యా, చిన్న దౌలత్, మొహిన్‌బాషా తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఇఫ్తార్ విందులో పాల్గొన్న కోట్ల హర్ష, సతీష్

పింఛన్ పంపిణీపైనా కుట్రలు



మిరప రైతులతో ఓట్లను అభ్యర్థిస్తున్న కాటసాని ఉమామహేశ్వరమ్మ

పాణ్యం: రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ప్రతి రంగంపై ప్రతిపక్షాలు ఏదో రూపంలో బురద జల్లడం, న్యాయస్థానాలకు వెళ్లి స్టేలు తేవడం సాధారణమైందని, ఇందులో భాగంగానే పింఛన్ దారులకు అందించే పింఛన్‌పై కూడా కుట్రలు చేశారని ఎమ్మెల్యే సతీమణి కాటసాని ఉమామహేశ్వరమ్మ ఆరోపించారు. మంగళవారం బలపనూరు పంచాయతీ పరిధిలో వడ్డుగండ్ల, రసూళ్లపేట, బలపనూరు గ్రామాల్లో ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ ఐదేళ్లుగా రాష్ట్రంలో ప్రతి పింఛన్‌దారుడు ధైర్యంగా ప్రతి నెల 1వ తేదీన ఇంటివద్దనే పింఛన్ తీసుకుంటుండేవాడన్నారు. దీంతో మంచంపై ఉండేవారు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తుకు వలంటీర్ వ్యవస్థ భరోసానిచ్చింది. అలాంటి వ్యవస్థపై చంద్రబాబు పచ్చబ్యాచ్‌తో కలిసి ఎన్నిక కమిషన్‌కు ఫిర్యాదు చేసి 1వ తేదీన పింఛన్‌రాకుండా చేశారన్నారు. జోక్యం చేసుకున్న ఏపీ సీఎం జగన్ మోహన్‌రెడ్డి నడవలేని వారు, దీర్ఘకాలిక రోగులకు యథావిధిగా పింఛన్‌లను అందించాలని అధికారులను కోరారు.

నీటిమాటలను నమ్మొద్దు

ప్రతిపక్షాలు చెబుతున్న నీటి మాటలను నమ్మొద్దని ఉమామహేశ్వరమ్మ ప్రజలను కోరారు. ఇంటింటి ప్రచారం కార్యక్రమంలో ఆమె మాట్లాడుతూ.. రంగురంగుల కాగితాలు ఇచ్చి తమకు అధికారం ఇస్తే అన్ని రకాల హామీలను నెరవేరుస్తామని నమ్మబలికే నాయకుల మాటలు నీటి మూటల్లాంటివన్నారు. గతంలో అధికారంలో ఉన్నప్పుడు అవన్నీ ఎందుకు చేయలేదని ప్రశ్నించారు. అనంతరం కల్లాల వద్ద మిరపకూలీలతో, రైతులతో మాట్లాడారు. కార్యక్రమంలో జెడ్పీటీసీ సద్దల సరళమ్మ, మాజీ జెడ్పీటీసీ సద్దల సూర్యనారాయణరెడ్డి, ఎంపీపీ ఉసేన్‌బీ, వైస్ ఎంపీపీలు వెంకటేశ్వర్లు, పార్వతమ్మ, ఎంపీటీసీ వరలక్ష్మీ, సర్పంచ్ మాధవి, డిప్యూటీ మేయర్ రుణుక, నాయకులు రామిరెడ్డి, నర్ల శ్రీకాంత్‌రెడ్డి, భాస్కర్‌రెడ్డి, వడ్డుగండ్ల రాముడు, ఎల్లకిట్టు, కుసుమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సచివాలయాల వద్దనే పింఛన్లు

పాణ్యం : బుధవారం నుంచి సామాజిక పింఛన్లు ఆయా గ్రామ సచివాలయాల వద్దనే పంపిణీ చేస్తున్నట్లు ఎంపీడీఓ భ్యాగలక్ష్మి మంగళవారం తెలిపారు. ఆమె మాట్లాడుతూ ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాల మేరకు సచివాలయం వద్ద పింఛన్లు అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. నడవలేని వారు, మంచంపై ఉన్న ఉన్న పింఛన్ దారులకు మాత్రం ఇంటి వద్దకు వెళ్లి సచివాలయ సిబ్బంది పింఛన్ అందిస్తారన్నారు. ఈ విషయాన్ని పింఛన్‌దారులు గమనించాలన్నారు.

మంచినీటి వసతి కల్పించండి



కంబదహాల్ స్కూల్‌లో ఆర్వో ప్లాంట్‌ను పరిశీలిస్తున్న ఈఓఆర్డీ సందీప్

సి.బెళగల్: విద్యార్థులకు అనుగుణంగా మంచినీటి వసతి కల్పించాలని ఈఓఆర్డీ సందీప్ తెలిపారు. మండలంలోని కంబదహాల్, గొల్లలదొడ్డి, సి.బెళగల్ గ్రామాల్లోని ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలను మంగళవారం ఆయన సందర్శించారు. నాడు నేడు అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. కంబదహాల్ మెయిన్ ప్రాథమిక పాఠశాలలోని ఆర్వో ప్లాంట్ పనితీరును పరిశీలించారు. విద్యార్థులకు మంచినీటి సమస్యలు లేకుండా చూడాలని హెచ్‌ఎం నాగన్నకు సూచించారు. అదేవిధంగా ఆయా గ్రామాల్లోని పోలింగ్ కేంద్రాలలో సౌకర్యాలను పరిశీలించిన ఈఓఆర్డీ వివరాలను నమోదు చేసుకున్నారు.

బ్యాగులో బంగారు నగలు మాయం

కర్నూలు : ఓర్వకల్లు మండలం హుసేనాపురం గ్రామానికి చెందిన ఈడిగ సుజాత బ్యాగులో బంగారు నగలు మాయమయ్యాయి. గత నెల 25వ తేదీన కర్నూలులో ఉన్న బంధువుల ఇంటికి వచ్చి తిరిగి ఊరికి వెళ్లేందుకు కర్నూలులోని సి.క్యాంప్ సెంటర్‌లో బస్సు ఎక్కుతుండగా గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు తన బ్యాగులో ఉన్న పర్సును దొంగిలించారని మూడో పట్టణ పోలీస్‌స్టేషన్‌లో మంగళవారం ఫిర్యాదు చేశారు. పర్సులో రెండు తులాల బంగారు చైను, సెల్ ఫోన్, ఇంటి తాళాలు ఉన్నట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు.

జగనన్న పాలనలో గ్రామాల ప్రగతి



మంచాలకట్ట గ్రామంలో ఇంటింటి ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహిస్తున్న కాటసాని శివ నరసింహారెడ్డి

గడివేముల: ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి పాలనలో గ్రామాలు ప్రగతిపథంలో పయనిస్తున్నాయని పాణ్యం ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్‌రెడ్డి తనయుడు యువ నాయకుడు శివనరసింహారెడ్డి అన్నారు. మండలంలోని మంచాలకట్ట, ఆళ్లగడ్డ, కె.బొల్లవరం గ్రామాలలో స్థానిక వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి మంగళవారం ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రజల యోగక్షేమాల గురించి ఆరా తీస్తూ.. గడచిన ఐదేళ్ల పాలన ఏవిధంగా ఉంది, సంక్షేమ పథకాలు సక్రమంగా అందాయా, ఏవిధమైన సమస్యలున్నాయంటూ ఆరా తీశారు. గ్రామాభివృద్ధికి గతంలో ఏ ప్రజా ప్రతినిధి చేపట్టని విధంగా కోట్లాది రూపాయలు వెచ్చించామని, మరో అవకాశం ఇస్తే, మరింత ప్రగతిని చేసి చూపడంతో పాటు సమస్యలనేవి లేకుండా చేస్తానన్నారు. ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్‌రెడ్డిని రానున్న ఎన్నికల్లో ఫ్యాన్ గుర్తుకు ఓటు వేసి భారీ మెజారిటీతో గెలిపించాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రచారంలో జెడ్పీటీసీ సభ్యుడు ఆర్‌బీ చంద్రశేఖరరెడ్డి, ఎంపీపీ నాగమద్దమ్మ, పార్టీ మండల కన్వీనర్ శివరామిరెడ్డి, సింగిల్‌విండో చైర్మన్ పోగుల చంద్రశేఖరరెడ్డి, వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు దస్తగిరిరెడ్డి, మేఘనాథరెడ్డి, అనిల్‌కుమార్‌రెడ్డి, శివానందరెడ్డి, రాంభూపాల్‌రెడ్డి తదితరలు పాల్గొన్నారు.

అల్లర్లకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు



దుర్వేశిలో గ్రామస్తులతో మాట్లాడుతున్న సీఐ, ఎస్‌ఐ

గడివేముల: గ్రామాల్లో అల్లర్లకు పాల్పడిన, ప్రోత్సహించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తప్పవని పాణ్యం సీఐ నల్లప్ప హెచ్చరించారు. మంగళవారం మండల పరిధిలోని ఫ్యాక్షన్ గ్రామమైన దుర్వేసి గ్రామాన్ని సందర్శించి, గ్రామస్తులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ రానున్న ఎన్నికల్లో ప్రశాంతంగా తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలన్నారు. ఓటర్లను బెదిరింపులకు, ప్రలోభాలకు గురి చేస్తే చర్యలు తప్పవన్నారు. చిన్న చిన్న సమస్యలు ఉంటే పోలీసుల దష్టికి తీసుకొని వచ్చి పరిష్కరించుకోవాలని సూచించారు. ప్రశాంతంగా ఉన్న గ్రామాల్లో అలజడులు, గొడవలు, అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వారిపై ప్రత్యేక నిఘా ఉంచినట్లు తెలిపారు. ఎన్నికలు ప్రశాంతంగా జరిగేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కార్యక్రమంలో ఎస్‌ఐ బీటీ వెంకటసుబ్బయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి ఒక్కరూ ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలి



నన్నూరులో ర్యాలీ నిర్వహిస్తున్న దృశ్యం

ఓర్వకల్లు : సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ ఓటు హక్కును వినియోగించేకునేలా చూడాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ నారపురెడ్డి మౌర్య అన్నారు. మంగళవారం సాయంత్రం మౌర్య మండలంలోని నన్నూరు, లొద్దిపల్లె, భైరాపురం, ఉయ్యాలవాడ, మీదివేముల గ్రామాలలో విస్తృతంగా పర్యటించారు. ఆయా గ్రామాలలో గల పోలింగ్ బూత్‌లను పరిశీలించారు. అనంతరం ఓటు హక్కు వినియోగంపై అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ.. పోలింగ్ బూత్‌ల వద్ద ఓటర్లకు అవసరమైన సదుపాయలు కల్పించాలని సూచించారు. ప్రధానంగా విద్యుత్, తాగునీరు, మరుగుదొడ్లు, ర్యాంపులు కచ్చితంగా ఉండేలా చూసుకోవాలన్నారు. 18 ఏళ్లు నిండిన యువతీ, యువకులను గుర్తించి ఓటు హక్కుకు నమోదు చేసుకునేలా చైతన్యపరచాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ నటరాజన్, ఎంపీడీఓ మల్లీశ్వరి, సెక్టోరియల్ అధికారులు, బూత్ స్థాయి సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నడుద్దాం రండి!

మారిన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు స్థూలకాయానికి దారి తీస్తున్నాయి. దీంతో శరీరానికి శ్రమ లేక చిన్నపిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు అనేక వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. ప్రధానంగా షుగర్, బీపీ వ్యాధులు వచ్చిన వారికి మొదట వాకింగ్ చేయమంటారు వైద్యులు. బరువు తగ్గించుకుంటే ఆటోమేటిక్‌గా వ్యాధులు తగ్గుముఖం పడతాయనేది ఇప్పటికే నిరూపణ అయిన సత్యం. అందుకే ఇటీవల కాలంలో అధిక శాతం మంది నడకకు మించిన వ్యాయామం లేదని మైదానాలు, రహదారుల వెంట కాళ్లకు పనిచెబుతున్నారు. నేడు నేషనల్ వాకింగ్ డే సందర్భంగా ప్రత్యేక కథనం.

- పైసా ఖర్చులేని వ్యాయామం
- నడకతో కండరాలు, ఎముకల పటిష్టత
- దీర్ఘకాలిక వ్యాధులూ నియంత్రణలోకి
- మైదానంలో వాకర్ల సందడి
- నేడు నేషనల్ వాకింగ్ డే



నగరంలోని డాక్టర్స్ కాలనీ పార్కులో వాకింగ్ చేస్తున్న మహిళలు

కర్నూలు(హాస్పిటల్): వ్యాయామాల్లో నడకకు మించిన తేలికపాటి వ్యాయామం లేదు. దీనికి వయస్సు పనిలేదు. లింగబేధం అసలే లేదు. ఏ వయస్సు వారైనా ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా కొనసాగించొచ్చు. ఇందుకోసం ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయనవసరం లేదు. నడక వల్ల బరువు తగ్గడంతోపాటు ఎన్నో ఉపయోగాలు, ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అందుకే ప్రతి ఒక్కరికీ వైద్యులు నడక మంచి వ్యాయామంగా సూచిస్తున్నారు. దీంతో ఇటీవల కాలంలో వాకర్స్ సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతోంది. ఆయా చోట్ల వాకర్స్ అసోసియేషన్స్ కూడా ఏర్పాటు కావడం గమనార్హం. కర్నూలు నగరంలో సిల్వర్‌జూబ్లీ కళాశాల, ప్రభుత్వ బాలికల ఉన్నత పాఠశాల, కర్నూలు మెడికల్ కాలేజీ, ఎస్‌టీబీసీ కళాశాల, అవుట్‌డోర్ స్టేడియం మైదానాలు వాకర్స్‌తో కిటకిటలాడుతుంటాయి. దీంతో పాటు కలెక్టరేట్ ఆవరణ, కేసీ కెనాల్ బండ్, నంద్యాల రోడ్డు, నందికొట్కూరు రోడ్డు, గుత్తిరోడ్డులలో వాకర్స్ ఉదయం వేళ తమ కాళ్లకు పనిచెబుతూ ఉంటారు. కర్నూలుతో పాటు ఆదోని, ఎమ్మిగనూరు, పత్తికొండలలోనూ వాకర్స్ క్లబ్‌లు వెలిశాయి.

ఎంత నడిస్తే ఏ మేరకు బరువు తగ్గుతారు

ఒక మైలు దూరాన్ని 13 నిమిషాలు, అంతకన్నా తక్కువ సమయంలో నడిచినట్లయితే వంద క్యాలరీలు ఖర్చు అవుతాయి. ఈ లెక్కన ఎంత బరువు తగ్గాలనుకున్నా, దానికి ఎన్ని మైళ్లు నడవాలో మీరే నిర్ణయించుకోవచ్చు. ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా నడిచినట్లయితే ఒక పౌండు బరువు తగ్గే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఉదయాన్నే నడక మేలు

బరువు తగ్గాలనుకునే వారు తప్పనిసరిగా ఉదయాన్నే నడవాలి. ఈ సమయంలో సూర్యకిరణాలు శరీరానికి విటమిన్-డి అందేలా చూస్తాయి. ఆ విటమిన్ కూడా బరువు తగ్గేందుకు దోహదం చేస్తుంది. ఉదయాన్నే నిద్రలేవడం వల్ల జీవక్రియల రేటు సక్రమంగా ఉంటుంది. ఉదయం పూట జాగింగ్ చేయడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీనికితోడు ఉదయాన్నే నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీరంలోని కొవ్వులు, క్యాలరీలు అధికంగా కరుగుతాయి.

జాగింగ్ చేయాలిలా..

పరుగు వల్ల ఆరోగ్యంతో పాటు శరీరాకృతిలోనూ మార్పులు వస్తాయి. తొడలు, పిరుదులు, పొట్టచుట్టూ ఉండే కొవ్వు పదార్థాలు కరిగిపోతాయి. వలయాకారంలో ఉండే ట్రాక్‌లో 40 నిమిషాల్లో నాలుగు కిలోమీటర్లు పరిగెత్తాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా పరిగెత్తేటప్పుడు...మొదట వార్మప్ కోసం నాలుగు రౌండ్లు(రౌండ్ 400 మీటర్లు) మామూలుగా నడవాలి. తర్వాత రెండురౌండ్లు నడకలాంటి పరుగుతో వెళ్లాలి. ఒక రౌండు వేగవంతమైన నడక, రెండు రౌండ్లు నడకలాంటి పరుగు చేయాలి. తర్వాత ఒక రౌండు వేగం పెంచి నడిచి, ఒక రౌండు కాస్త తక్కువ వేగంతో నడవాలి. చివరగా రెండు రౌండ్లు సాధారణమైన నడకతో వ్యాయామం ముగించాలి.

నడకతో ప్రయోజనాలు

- బరువును సమంగా ఉంచుతుంది.
- ఎవరైనా చేయవచ్చు. దీనికి ఖర్చు పెట్టే అవసరమూ లేదు.
- ఎలాంటి పరికరాలు అవసరం లేదు.
- ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు చాలా తేలికైన ఉపాయం.
- కుంగుబాటును, అతిశయోక్తిని తగ్గిస్తుంది.
- ఒత్తిడి లేని వ్యాయామం
- శరీరంలోని కొవ్వు శాతాన్ని తగ్గిస్తుంది.
- బీపీని నియంత్రణలో ఉంచుతుంది.
- కొన్ని క్యాన్సర్ వ్యాధులు రాకుండా నిరోధిస్తుంది.
- షుగర్ వ్యాధి ఉన్న వారికి బాగా పనిచేస్తుంది.
- మానసిక స్థితిని బలపరుస్తుంది.
- ఎముకలను గట్టిగా, దృఢంగా చేస్తుంది.
- గుండెపోటు సమస్య రాకుండా కాపాడుతుంది.
- శరీర కండరాలను సమతులంగా చేస్తుంది.
- ఉదయాన్నే నిర్ణీత సమయానికి వాకింగ్ చేయడం వల్ల క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది.
- విద్యార్థుల్లో మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి, వారు చదువుకున్నది బాగా గుర్తుంటుంది.

చిన్నప్పటి నుంచి వాకింగ్ చేస్తున్నా..



నేను చిన్నప్పటి నుంచి క్రమం తప్పకుండా వాకింగ్ చేస్తున్నా. ప్రతిరోజూ 15వేల నుంచి 16వేల అడుగులు...8 కి.మీ పాటు నడక సాగిస్తాను. దీనివల్ల నాకు ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలూ రాలేదు. 50 ఏళ్లు వచ్చినా ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. ఒక్క రోజు వాకింగ్‌కు వెళ్లకపోతే ఏదో కోల్పోయినట్లు వెలితిగా అనిపిస్తుంది. అందుకే ఏ మాత్రం సమయం లభించినా వాకింగ్ చేస్తుంటాను. ఇది నాకు దినచర్యలో ఓ భాగమైపోయింది.

–కె. ప్రకాష్‌రావు, ఉపాధ్యాయుడు, కర్నూలు

15 సంవత్సరాలుగా వాకింగ్



నేను 15 సంవత్సరాలుగా వాకింగ్ చేస్తున్నా. దీంతో పాటు ఇటీవల కొంత కాలం నుంచి జిమ్‌కు వెళ్తున్నాను. దీనివల్ల శారీరకంగా ఫిట్‌గా ఉన్నా. మా అమ్మానాన్నకు షుగర్ ఉంది. నాకు రాకుండా ఉండేందుకు ఈ అలవాటు చేసుకున్నా. 50 ఏళ్లు వచ్చినా ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉన్నా. వాకింగ్ చేయడం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేటట్లు చేస్తుంది.

–డి. ప్రభాకర్, లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు, కర్నూలు

“శరీర బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది



రెగ్యులర్‌గా వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఎముకల్లో కాల్షియం తక్కువ కావడమనే సమస్య ఉత్పన్నం కాదు. శరీర బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీనివల్ల కీళ్లపై భారం పడదు. ఈ కారణంగా భవిష్యత్‌లో వారికి మోకాళ్లనొప్పులు రాకుండా ఉంటాయి. ఇప్పటికే మోకాళ్లనొప్పులు ఉన్న వారు సాధారణ వ్యక్తుల వలే గాకుండా కాస్త తక్కువ శ్రమతో నడవాలి. ఇలాంటి వారు ఎక్కువగా ఫిజియోథెరపీ వ్యాయామాలు చేయడం ఉత్తమం. శరీరానికి తగినంత శ్రమ కల్పించడమే ముఖ్యం.

–డాక్టర్ విజయకృష్ణారెడ్డి, ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్, కర్నూలు